UP To DATE STORIES سلسلة القصص التربوية الحديثة

بروتين .. ولكن .....!

PROTEIN ... BUT....!

مدخل حديث

* يقدم المعلومة فى قالب قصصى مدعوم بمفردات من اللغة الإنجليزية.
* ييسر تعلم اللغة الإنجليزية من خلال قصة شائقة.
* يناسب دارسى اللغة الإنجليزية بجميع مراحل التعليم.
* ارسم ولون.

مكتبة الإيمان بالمنصورة
أمام جامعة الأزهر
ت: ٣٥٧٨٨٢

«. . . اسم مغرٍ يعنى مأكولاً فاخرًا ذا قيمة غذائية ممتازة، فهو يمثل الصدارة فى قائمة الأغذية التى يشتهيها الإنسان، حيث إنه أولاً: ذو قيمة غذائية كبيرة، وثانيًا أن قيمته المادية مرتفعة.. ولعل هذا ما أكسبه نكهة موائد القصور وعلية القوم وطبقات المجتمع الغنية. . .».

بهذه الكلمات استهل محمد قراءته فى كتاب يتناول أشهى وأثمن المأكولات التى تتناولها مختلف الشعوب peoples، وعرف أن هذا اللون من الطعام له أنواع عدة، وينتجه عدد محدود من البلدان.

- «أرى أنك شغوف بقراءة هذا الكتاب يا محمد!».

- «هيا تفضلى واجلسى sit down بجوارى يا أختى العزيزة حتى نقرأ سويًا together».

- «عم تقرأ؟».

- « عن موضوع أثار انتباهى كثيرا .. إنه **الكاڤيار** caviar

«**الكاڤيار!**» ماذا تعنى تلك الكلمة يا محمد؟

- انصتى يا يمنى، وسوف أُخبرك.



الكاڤيار!هو «بيض السمك» وهو كلمة تركية الأصل.

تعجبت يمنى، وأرادت أن تعرف الكثير عن هذا الموضوع، فجذبت من أخيها الكتاب.. غضب محمد من هذا التصرف behaviour الذى صدر من أخته، فأخبر والدته بما حدث.

قالت الأم: لا تغـضب يا محـمد ،فسوف أعاقبها I'll punish her على سوء فعلتها.

- يمنى.. يمنى.

صاحت الأم فى غضب شديد، ونهرت ابنتها وقالت: كان عليك أن تستأذنى، قبل أن تأخذى ما تريدين، فإن أُذِنَ لك، أخذتِه، وإلا فلا...

اعتذرت يمنى عما فعلته وما سببته لأخيها من حرج شديد.

******

أخذت الأم الكتاب، وجلست تقرأ لأولادها ما كتب عن هذا الطعام الشهى، وهما ينصتان فى شوق بالغ.

قالـت الأم: يأتـى **الكاڤيار** مـن بيـض سـمك يسمى «الأستيرجـون». وهـذا النـوع من الأسـماك



this kind of fish يوجد بالبحر الأسود، وتنحصر شهرة **الكافيار** فى النوع الروسى وبعض الأنواع الإيرانية والصينية. ولعل هذا يكمن فى قرب هذه المناطق من البحر الأسود.

سأل محمد: وما الفرق يا والدتى بين تلك الأنواع؟

- يختلف **الكافيار** يامحمد، حسب نوعه ومنشئه، فهناك الروسى والصينى والإيرانى. ويتميز كل نوع عن الآخر فى المذاق taste والشكل والقيمة الغذائية nutritive value فى بعض الأحيان.

وهنا قاطعتها يمنى قائلة: أريد أن أعرف القيمة الغذائية **للكافيار** يا والدتى؟

- إن **الكافيار** ياعزيزتى هو بيض بعض أنواع السمك، وهو طعام غنى بالبروتينات protein الضرورية لبناء خلايا الجسم، كما أنه غنى بزيت الكيزمثين الطبيعى الذى يعتقد أنه من المواد التى تقلل مخاطر أمراض القلب heart diseases وتقوى مناعة الجسم.

تعجبت الصغيرة وقالت: أعتقد أن **الكافيار** غالى الثمن!

- نعم ياعزيزتى، إنه كذلك، وما زال هذا النوع من الغذاء



المعروف منذ القدم، يعمر موائد الأغنياء وأبناء الطبقات الأرستقراطية. ورغم التوسع فى تصنيعه manufacturing وتعليبه canning، فإنه ما زال يحتفظ بقيمته المادية المرتفعة.

أثناء الحديث دق جرس الباب، وإذا بالوالد الطبيب يعود من عمله.

******

جلست الأسرة تتجاذب أطراف الحديث، لم تستطع يمنى الصغيرة أن تخفى شعورها ورغبتها فى معاودة الحديث عن ذلك الموضوع الذى كانوا يتحدثون عنه قبل وصول الوالد.

فقالت: لقد قرأنا فى هذا الكتاب يا والدى عن موضوع أثار دهشتى aroused my interest.

قال الوالد: ما هو ذلك الموضوع؟

قالت يمنى: ذلك الطعام الذى يسمى **الكاڤيار**.. والآن أحب أن أعرف.. هل يختلف نوع الكافيار باختلاف نوعية السمك الذى ينتج منه؟

رد الوالد قائلاً: إن أشهر أنواع الكافيار هو النوع الإيرانى



وهذا النوع له ثلاثة أصناف؛ الأول ما تنتجة سمكة البوجار ويكون لون **الكاڤيار** فى هذه الحالة بنيًا brown ، والصنف الثانى هو **الكاڤيار** الذهبى golden، أما الصنف الثالث والأكثر شيوعًا وتواجدًا والأرخص ثمنًا هو **كاڤيار** سمك «مفروجا»ويتدرج لونه من البنى الفاتح light brown وإلى البنى الغامق dark brown.أما النوع الثانى من **الكاڤيار**،فهو النوع الروسى، وقد اشتهر بجودته وارتفاع ثمنه، ويعتبر مصدرًا كبيرًا للدخل فى البلاد الروسية .

قالت الأم: وما هى كيفية تناوله وإعداده للأكل؟

أجاب الوالد قائلًا: أن أفضل طريقة the best way لتناول **الكاڤيار** فهى تناوله باردًا cooled أو مثلجًا iced مع قطعة ليمون طازجة. ويعتبر وقت المساء أفضل الأوقات لتناول هذا الغذاء الفاخر luxury food.

واستطرد الأب قائلاً: ليس **الكاڤيار** فقط يا أولادى هو الطعام الذى يحتوى على البروتين!

قال محمد: نعرف يا والدى العزيز أن الكافيار غالى الثمن فلماذا إذن؟


لبن

قال الوالد: السبب فى ذلك يرجع إلى ندرة أنواع الأسماك التى نحصل منها على **الكاڤيار؛** لأنها أنواع معينة كما عرفت يا محمد.

أثار هذا الحديث وتلك المعلومات فضول يمنى الصغيرة، فسألت والدها: ما هو البروتين؟

فأجاب الوالد: البروتين يا عزيزتى الصغيرة هو مركبات عضوية organic compounds، تحتوى على كربون وهيدروچين وأكسيجين ونتروچين بنسب كبيرة وكذلك الكبريت والفوسفور وغيرها..

والوحدة الأساسية للبروتين هى الأحماض الأمينية Amino acids .

وهذه الأحماض ضرورية لنمو جسم الإنسان، وعددها عشرة أحماض أمينية أساسية لا يستطيع الجسم أن يكونها. ولذا يجب أن يحتوى الغذاء الذى نتناوله على تلك الأحماض فى صورة بروتين حيوانى أو نباتى.

دهشت الأم وقالت: وما هى الأطعمة التى تحتوى على هذه البروتينات؟

- إن البروتينات والحمد لله توجد فى أنواع عديدة من الطعام، فالبروتين الحيوانى animal potein يوجد فى



اللحم meat بمختلف أنواعه، اللبن milk، السمك fish ، الجمبرى shrimps والبيض eggs. أما البروتين النباتى vegetarian protein فيوجد فى الفول beans، العدس lentil، الفاصوليا kidney beans والبسلة french pea وفطر عيش الغراب mushroom

قال محمد فى دهشة: أعتقد يا والدى أن هذه الأطعمة ذات أهمية كبيرة فى حياتنا!

- بلا شك يا أحبابى الصغار، حيث إن البروتين ضرورى لنمو الجسم وبناء خلايا جديدة.. ولكن ليست هذه الأطعمة فقط هى التى يجب أن نتناولها، فالفرد يجب أن يتناول وجبة غذائية متزنة، تحتوى على جميع العناصر الغذائية اللازمة لنمو الجسم، تلك هى التى تحتوى على البروتين والدهون والنشويات والسكريات والفيتامينات.

وهنا قاطعتهم يمنى الصغيرة قائلة: لقد أثار هذا الحديث شهيتنا لتناول الطعام..

فقالت الأم: لقد أعددت لكم اليوم وجبة شهية ذات مذاق لذيد tasty فهيا نتناولها بالهناء والشفاء، تفضلوا.. باسم الله..

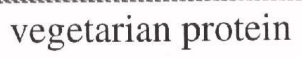
جلست الأسرة أمام المائدة وقالوا جميعًا: باسم الله....

****

Glossary المفردات اللغوية التى وردت بالقصة

رتبت هذه المفردات حسب ورودها بالقصة

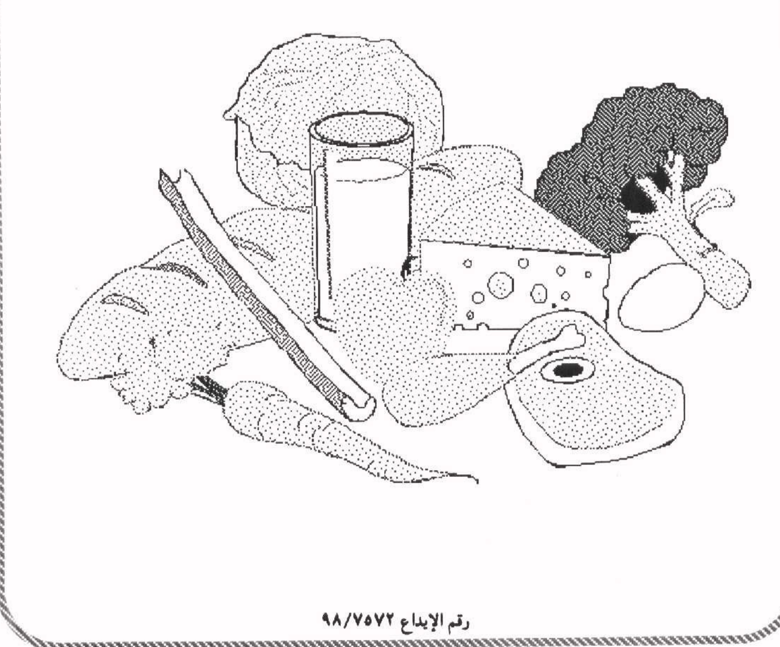
peoples	شعوب
sit down	اجلس
together	معًا ـ سويًا
caviar	كافيار
*****	*****
behaviour	سلوك ـ تصرف
punish	يعاقب
this kind of fish	هذا النوع من السمك
nutritive value	القيمة الغذائية
protein	بروتين
*****	*****
heart diseases	أمراض القلب
manufacturing	تصنيع
cannig	تعليب
aroused my interest	أثار دهشتى ؟؟
brown	بنى
*****	*****
golden	ذهبى
The best way	أفضل طريقة
luxury food	طعام فاخر
organic compounds	مركبات عضوية



vegetarian protein	بروتين نباتى
*****	*****
shrimps	جمبرى
beans	فول
lentil	عدس
kidney beans	فاصوليا
mushroom	فطر عش الغراب

*****

Draw and Colour **ارسـم ولـون**



رقم الإيداع ٩٨/٧٥٧٢
الترقيم الدولى I.S.B.N.
977-290-092-4